

ICENICO

健康は ICENICO の願いです

第4号

特集
長生きをするために



新潟県中条町^{じもと}地本 17,000株のミズバショウ（開花時期3月下旬）



財団
法人

健康医学予防協会

三、肥満解消法

新潟大学大学院予防医療学分野 教授

おかだ まさひこ 岡田 正彦

Profile



1972年に新潟大学医学部卒業。現在、同教授。専門は予防医療。2002年に臨床病理学研究振興基金「小酒井望賞」を受賞。長年、予防医学外来の診療に従事するとともに、健康で長生きするにはどうすればよいかを科学的に検証するという研究を推し進めている。それらの研究成果を「ドック・検診でわかる病気わからない病気」(講談社+α新書)、「長寿のための医療非常識」(光文社カッパブックス)などの本にまとめた。過剰な医療の問題点と自分の健康を自分で守る方法を分かりやすく述べているので、ご一読いただきたい。

■なぜ太るのか

太っていることを気にしている人が多いものと思います。気にする理由は二つあるのではないのでしょうか。一つは美容上、もう一つは健康上の問題からです。美容はともかく、太っていることは、ほんとうに体に悪いのでしょいか。今回は、このテーマでいろいろ考えてみます。

まず、太る原因です。

日本でも外国でも、食材の中心は炭水化物です。ご飯、パン、麺類、菓子類などのことをさします。炭水化物は、体内で糖分と脂肪に変化しますが、前者はエネルギー源として利用され、後者は皮下などにたまっていきます。つまり過剰に摂取した炭水化物は、確実に肥満の原因となります。

重要なのは血液中の糖分です。エネルギーとして消費されれば問題はありませんが、利用されずに残った糖分は、脂肪に変換され、やはり体内にたまっていきます。菓子や果物など甘い物を食べたときに特に問題です。食べ過ぎた炭水化物は、すべて肥満の原因となるのです。

当然、脂肪も、余計に食べた分は体内にと

どまり、肥満の原因となります。ただし脂肪には、さまざまな種類があって、すべてが肥満につながるわけではありません。

■甘さひかえめ

意外なのは、たんぱく質です。肉、魚、豆類などの主成分であることは、ご存知のとおりです。たんぱく質は体内で一旦、アミノ酸に分解され、必要に応じて細胞などを作る材料として使われていきます。

アミノ酸は、体内で繰り返し再利用されたのち、肝臓で分解され、やがて尿中に排出されていきます。したがって、たんぱく質を食べ過ぎてても、それが直ちに肥満の原因になることはありません。

では炭水化物と脂肪では、どちらが悪いのでしょうか。最近、アメリカで行われた調査によれば、肥満者の割合が年々増加しているにもかかわらず、国民全体の脂肪摂取量はむしろ減少していったそうです。

つまり、脂肪よりも炭水化物の方が問題だったのです。しかし少なくとも日本では、主食である米の消費量が年々減少していますから、肥満が増えているとしても、ご飯が原因とは

思えません。

これらさまざまな状況証拠を総合すると、太る一番の原因は、糖分のとり過ぎという結論になるのです。

■肥満で起る病気

実は、皮下脂肪がたまって、そのこと自体は健康上、特に問題がありません。ただ急に体重が増えると、その重い体を支えるために心臓に負担がかかります。また血液の循環を保つために、血圧が上がるという反応も起こってしまいます。この状態が続けば、高血圧症と心肥大という病気が起こることになります。

血液中の栄養分が過剰になることも問題です。特に血液中の糖分、つまり血糖値の上昇が問題です。血糖が大切なエネルギー源であることはすでに述べたとおりですが、そのためには、臓腑から分泌されるインスリンというホルモンの手助けが必須です。

インスリンは血糖値に合わせて分泌されるよう調節されますが、生涯で作られる量に限りがあることが、わかってきました。つまり血糖値の高い状態が続くと、やがてインスリ

ンがなくなってしまいます。それが糖尿病です。

糖尿病は、失明、腎不全、神経障害、動脈硬化症、心筋梗塞など、重大な健康被害を起します。最近、わが国でも糖尿病患者が急増しており、やがては日本人の平均寿命を縮めてしまう要因になるのではないかとさえいわれています。

■肥満度チェック

では肥満とは、どれくらいからをいいますか。一つの目安はBMI(ボディ・マス・インデックス)という数値です。これは、体重を身長(メートル)の二乗で割り算したものです。たとえば、身長一六〇センチメートル、体重六〇キログラムの人は、

六〇 / (一.六 × 一.六)

という計算から、約二三.四となります。

日本では二二くらいが理想的なBMIといわれています。しかし諸外国でのデータも総合すると、二五未満であれば、健康上の問題はあまりないと考えてよさそうです。つまり軽度の肥満は気にしなくてよいことになりま

す。もう一つ役に立つ指標があります。おへその高さでお腹周りをメジャーで測った「腹囲」です。単純ですが、これもとても重要です。なぜなら、お腹の周りに脂肪がたまっている人ほど病気になるやすいことが、統計から分かっています。腹囲は、八五センチメートル未満が望ましい値です。

■やせる食べ物

その昔、肉だけを食べて、やせるというダイエット法が世界的に流行したことがありますが。炭水化物をほとんどとらないため、やせることができたのです。しかし肉類には、脂肪が必ず含まれています。結果的に脂肪、特にコレステロールが過剰になり、心筋梗塞が多発してしまつたのです。

この出来事で分かったことは、片寄った食事がいかに危険であるかということです。

一方、「やせられる」と銘打ったサプリメントなどの宣伝文句が、昔からいろいろあります。中には、外国からの輸入品で強い薬草や薬品が入っているものもあります。それらを口にして、重い肝臓病になった人が続出し、大騒ぎになったこともありました。

薬でやせるのは非常に難しく、また危険でもあることから、日本で正式に認可された医薬品は一つしかありません。

基本的には、安全にやせることができる食品やサプリメントは、一つもないと考えておいた方が無難です。バランスのとれたメニューで、全体の量を減らすことがダイエットの基本です。

■運動の意味

「やせるためにはダイエットと運動が大切」とは、よくいわれることです。確かに、ダイエットだけでやせるのは問題があります。

減量に失敗して、また太ってしまったことが問題です。運動をせずに食事制限をすると脂肪だけでなく、大切な筋肉や骨までやせて

しまいます。その状態で再び太ってしまうと、今度は脂肪だけがつくことになります。結果的に、体重は変わらず、筋肉と骨だけが弱ったことになります。この状態で病気でもすれば、寝たきりにもなりかねません。

だからこそ運動が大切なのです。ただし、健康のための運動は、よく考えて方法を選ぶ必要があります。その条件を表一にまとめてみました。

たとえば「ゴルフなどを趣味としている人も多いと思いますが、健康のための運動としては、あまりお勧めできません。なぜなら、グループ行動となるため、体調が悪くとも途中で抜けられず、つい無理をしてしまいます。お付き合いもあって、何かと神経も使うでしょう。これではストレスがたまればかりで、健康増進にならないからです。

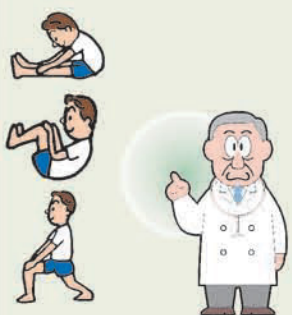
■最適な運動とは

表一の条件を満たす運動として水泳やテニスなどが勧めますが、さまざまなデータを総合すると、毎日一〜二時間くらい歩くという運動も有効です。ただし、ただ歩くだけで消費されるカロリーはごくわずかですがありません。正直に言えば、それほどやせる効果はないのです。

しかし歩くことによって足腰が鍛えられ、また同時に、「自分は健康のやめに、やせる努力をしている」という自覚を持てることで大きなメリットとなります。そのことが励みになって、相乗効果が期待できるのです。

表一 安全にやせるための運動の条件

- ・ 長続きすること
- ・ 体力に合っていること
- ・ 楽しめること
- ・ 他人と競争しないものであること
- ・ 一人でもできること
- ・ 季節に関係なくできること
- ・ お金がかからないこと



■まとめ
健康上、問題となる肥満とは、BMIが二五以上、または腹囲が八五センチメートル以上の場合です。やせるためのダイエットの基本は、さまざまな食材を万遍なくとりつつ、全体の量を減らす、ということになります。ポイントは、甘さ控えめです。減量を成功させるには、ダイエットとともに運動も行わなければなりません。(第三回終り)

骨 ほんのお話 ④

第4回 骨粗鬆症薬物治療の最近 転倒予防と骨折について



医療法人愛広会 新潟リハビリテーション病院 診療部長 山本 智章

今回は高齢者の骨折を転倒という観点から述べてみたいと思います。骨折の原因は骨の脆弱性という因子と、もう一つの側面として骨に破壊をきたすような衝撃をもたらす転倒という因子が関係しています。また転倒は単に骨折に止まらず、米国でのレポートでは85歳以上では転倒した5人に一人が死亡に繋がっていることが報告されています。

転倒とは「故意によらずに転んだ結果、足底以外の身体の一部が床についた状態」とし、自動車、自転車からの転倒、車いす、ベッドからの転落も含む」とされています。日本における在宅高齢者の転倒の頻度は10〜20%と報告されており、特に高齢者で高い傾向があります。長岡市にて調査したデータでは図1に見られる

ように年齢とともに増加し、さらに転倒した高齢者のうち約1割の方が骨折など重大な怪我を生じています。日本整形外科学会が行った全国調査では年間10万人を超える高齢者が大腿骨頸部骨折を受傷していますが、この原因のうち約70%は立位からの転倒であるという結果がでています。

人はなぜ転ぶのでしょうか？またどうしたら転ばないようになるのでしょうか？実は転倒の危険因子は表1のようにたくさんあり、多くの因子が関係して人は転んでしまうのです。その危険因子を多く有する人は転びやすいために繰り返す転倒する可能性があります。時には転ぶのでは、という不安から外出が少なくなっていくような状況になる人もいます。その危険因子の中でも下肢の筋力低下、バランス障害、歩行障害が転倒危険因子として重要であるといわれています。新潟医療福祉大学の高橋一榮先生が行った調査では大腿四頭筋、大腰筋は30代以降減少し、特に60歳台から70歳台にかけて急速な減少を生じることでした。図2はその筋肉の断面を写真に示しています。体を支える下肢筋力の低下は活動性を低下させたり、バランス障害や歩行障害とも関係し転倒の原因となります。

屈曲させましょう。バランスを保つためテールやいすに手を当てて行いましょう。10回から始めて回数を増やしていきまます。二つ目は大腿四頭筋と前脛骨筋の体操です。仰向けで膝を伸ばしたまま足首は背屈させて下肢を挙上します。3つ目は背筋のストレッチ体操です。壁に向かって背すじを伸ばして10秒数えましょう。4つ目はバランス体操で、片足立ちで宙に浮かせた足で数字を1から5まで書いてみましょう。この時も片手をテ

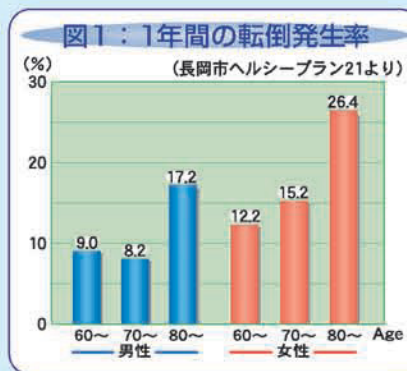


表1: 転倒の要因	
内的要因	外的要因
年齢	室内段差(敷居)
転倒の既往	滑りやすい床
慢性疾患(痴呆、Parkinson病、片麻痺、変形性関節症など)	履物(スリッパなど)
視力障害(白内障、近視)	つまずきやすい敷物
薬物服用	電気器具コード類
平衡機能失調(ふらつき)	照明不良
下肢筋力低下	戸口の踏み段
低身体活動性	
アルコール飲用	

1 足あげ

目的 大腿四頭筋、前脛骨筋、腹筋

2 背すじ伸ばし

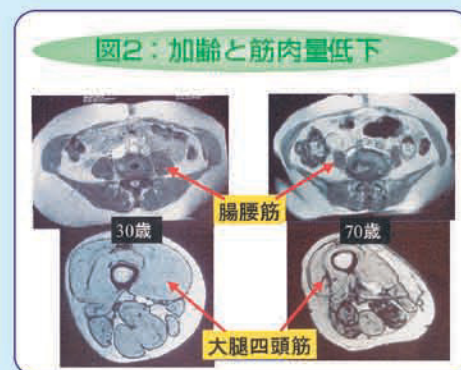
目的 全身を伸ばす、背骨に立筋

3 もも上げ

目的 大腰筋、中腰筋、大腰筋

4 バランス

目的 複合運動



ブルやいすに置いて行いましょう。筋肉は使わないとますます衰えてしまいます。筋肉を収縮させたり伸展させることでその機能を回復させましょう。運動の継続は転倒の予防とともに全体の活力を回復させ、生活習慣病の予防にもなることが証明されています。元気に長生きをめざして今日から始めましょう。

前立腺がんの早期発見のために

最近、前立腺がんについて話題となっていますが、前立腺がんの死亡率が増加していることをご存じでしょうか？主要26カ国の前立腺がん死亡率の増加率は、メキシコに次いで第二位という報告があります。

また、日本人の臓器別がん死亡率の増加比では、2015年は1995年と比べて約**3倍**と予測されるすべてのがんのトップと予測されています。

何故増えたの？

◆日本人寿命が延びた

昔は、「人生60年」、現在は日本人男性の平均寿命は80歳！！
前立腺がんは進行が比較的遅く、「高齢者のがん」といわれています。



◆食生活の変化

戦後、日本人の食生活は、炭水化物中心から高脂肪高蛋白中心へ大きく変化し、動物性脂肪の摂取が増え緑黄色野菜のとり方が減ってきていることなどが前立腺がんの危険因子とされています。

早期発見のためには

・以前は、前立腺がんを発見するためには、直腸診を行わなければなりませんでした。近年、「PSA検査」というものができました。前立腺がんになるとPSAの血液中の量が急激に増えてくるので、かなり早期の前立腺がんを発見することができるようになりました。



・前立腺がんの多くは、がんが進行してある程度大きくなると残尿感や尿が出にくい、尿が近い、排尿時間がかかるなどの排尿障害が起きにくいのです。

ですから定期的にPSA検査を受けること「**がんの早期発見**」につながります。

PSA検査とは？

・通常の健康診断時に行う血液検査だけででき、費用も安価でできる検査です。50歳以上の男性の方々には是非、健康診断時に、「PSA検査」を受けられることをお勧めします。



お申し込みから精算までのしくみ

申し込みの方法

●提出していただく書類

高額医療費貸付金申込書の被保険者記入欄に、必要事項を記入して、下記の書類を添付のうえ、提出してください。

- (1) 医療機関(病院等)の発行した、保険点数(保険診療対象総点数)のわかる医療費請求書
- (2) 被保険者証、受給資格者票(原本提示・郵送の場合は写しで結構です。)
- (3) 高額医療費貸付金借用書
- (4) 高額療養費支給申請書
委任状欄に、高額療養費の受領を全国社会保険協会連合会(全社連)会長に委任する旨の記名押印をしてください。

●提出先

都道府県社会保険協会、または社会保険協会支部



貸付金の振込み

貸付金額が決定しますと、ただちにあなたが指定した金融機関の口座に、振り込まれます。(郵便局を振込先とすることはできません)

- 振込手数料は、不要です。
- 貸付金には、利子がつきません。

貸付金の返済と精算

高額療養費は、あなたの委任にもとづき、直接全社連に支払われますので、この高額療養費と貸付金との精算を行います。精算の結果、通例として高額療養費の2割相当の残金が生じますので、その精算金は、あなたが指定した金融機関口座に振込むとともに、借用書をお返しします。

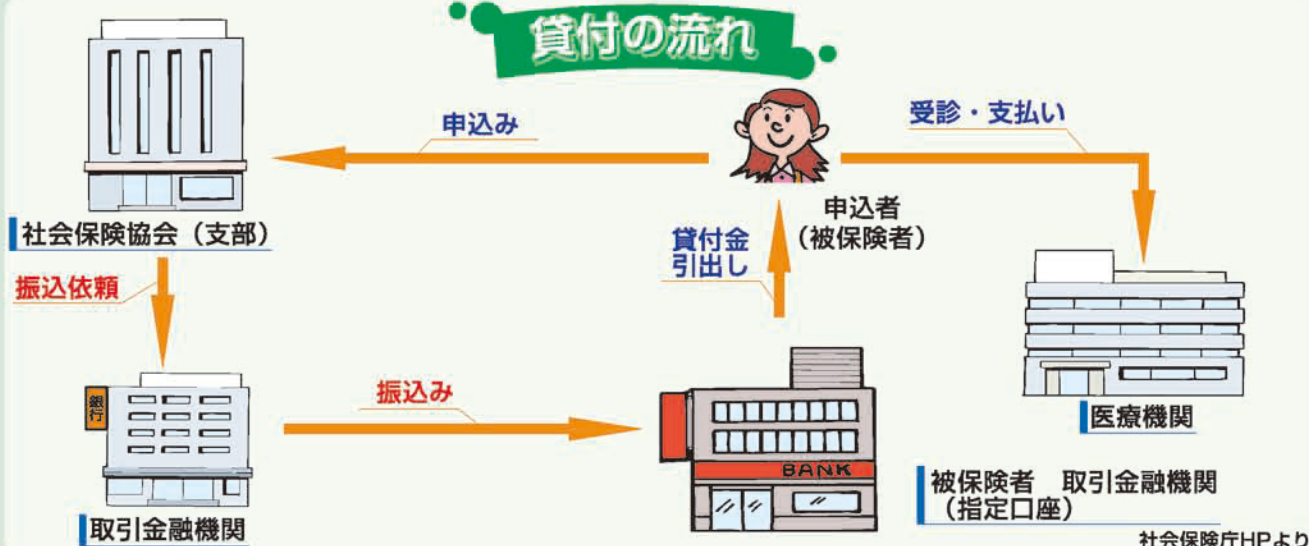
高額療養費が不支給などの理由により、貸付金が返済されなかったとき、不足のは、通知をいたしますので、期日までに返還してください。

届出ていただく内容等

貸付を受けた後、精算されるまでの間に、住所、氏名、金融機関・口座を変更したときは、申込先の社会保険協会にお届けください。

申込者が亡くなられたときは、その家族の方が申込先の社会保険協会にお届けください。

貸付の流れ



社会保険庁HPより

ご存じですか?

政府管掌健康保険及び船員保険の皆様へ

高額医療費貸付制度のしくみ

1 政府管掌健康保険及び船員保険に加入されている本人または、家族の皆さんが病院で診療を受けられたときには、医療費の自己負担(表1)を支払うことになります。

表1. 医療費自己負担額

70歳以上	一定以上所得者	2割
75歳未満	一般	1割
3歳以上	被保険者	3割
70歳未満	被扶養者	
3歳未満	被扶養者	2割

表2. 70歳未満の自己負担限度額

上位所得者 (標準報酬月額 56万円以上)	139,800円+(医療費- 466,000円)×1% 【77,700円】
一般	72,300円+(医療費- 241,000円)×1% 【40,200円】
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 【24,600円】

※【 】の額は、年4回目以降の額

2 その支払った同一月の医療費の自己負担額が、70歳未満の方は、(表2)、70歳以上75歳未満の方は、(表3)の自己負担限度額を超えたときは、**本人の申請により**高額療養費が支給されますが、その決定は病院等から提出された診療報酬明細書(レセプト)の審査を経て行いますので約3ヶ月かかります。

表3. 70歳以上75歳未満(高齢者)の自己負担限度額

	自己負担限度額	
	外来の場合 (個人毎)	(世帯単位・ 入院及び外来)
一定以上所得者 (注1)	40,200円	72,300円+(医療費- 241,000円)×1% 【40,200円】
一般	12,000円	40,200円
(住民税非課税) 低所得者	8,000円	Ⅱ (注2) 24,600円
		Ⅰ (注3) 15,000円

※【 】内の金額は、年4回目以降の額
(注1)標準報酬月額が28万円以上の被保険者
(注2)市町村住民税非課税世帯に属する方
(注3)市町村住民税非課税の一定基準所得に満たない方

3 そのため「高額医療費貸付制度」は当座の医療費支払いに充てる資金として、高額療養費支給見込み額の8割相当額を**無利子**で貸付して、適切な療養の確保と家計負担の軽減を図ることを目的として昭和60年4月からスタートした制度です。

70歳未満の世帯の場合・貸付額例

- ・Sさん宅の世帯合算(所得は一般の場合)
被保険者S(70歳未満)さんが外来(医療費15万円・自己負担額4万5千円)
被扶養者I(70歳未満)さんが入院(医療費100万円・自己負担費30万円)
(注. 合算対象基準額を、自己負担が21,000円を超えている場合)
- (1) 世帯全体の医療費および自己負担額を計算(合算・外来+入院)します。
世帯の医療費 150,000円+1,000,000円= 1,150,000円
世帯の自己負担 45,000円+300,000円= 345,000円
- (2) 計算した医療費を上記の【表2】の一般に適用して限度額を計算します。
 $72,300円 + (1,150,000円 - 241,000円) \times 1\% = 81,390円$
世帯の医療費 世帯限度額
- (3) 高額療養費支給見込み額を計算します。
 $345,000円 - 81,390円 = 263,610円$
世帯負担額 世帯限度額 支給額
- (4) 貸付額
 $263,610円 \times 0.8 = 210,800円$ (100円未満切捨て)
支給額 貸付割合 貸付額





当社は、プリント配線板のトップメーカーである「日本シイエムケイ(株)」と「日本たばこ産業(株)」との共同出資により、高密度プリント配線板の専門メーカーとして、ここ長岡市の地に、1988(昭和63)年9月に設立され、当期で17期目となりました。

当社の生産するプリント配線板は、直接目に触れることはありませんが、モバイル機器・デジタル関連・カーエレクトロニクス等、最近の高度情報化エレクトロニクス社会の発展を支え、人間で例えるなら「血管組織」とも言うべきものです。

冒頭にも記載したとおり「CMKとJT」の合併会社ということから、設立当初はすべて「出向者」で、「たばこ造りには自信があるけど、プリント配線板は...?」といった状態からはじまり、今まではどちらかというところ「計画生産」的でしたが、このプリント配線板はお客様からご注文をいただいてから生産を開始する「受注生産」方式が主体で、「高品質・低コスト」はあたり前、その上に「短納期」を達成しなくてはなりません。そのため当社では、操業来「一貫生産体制」や「交替勤務体制」を導入し、お客様のご要望に応じてまいりました。

さて前置きが長くなりましたが、本題の「健康管理」についてですが、まず「定期健康診断」は、親会社であるJTの保健部にご指導いただき、受診項目を決定しており、内容的には他社様に比べ遜色ないものと思っております。加えて35歳以上の社員については、全員一成人病予防健康診断を、女性社員の35歳以上につきましても、全員一婦人科検診を受診させ、疾病の早期発見につとめております。あわせて、特定化学物質や有機溶剤を使用しておりますので、これらの「特殊健康診断」も実施しております。

健康診断実施後は、産業医の先生と連携を取りながら、二次検診を受診させておりますが、なかなか再受診いただけないのが実情で、これが今後の課題とも言えます。

また、産業医の先生とは年に1回ではありますが、全国安全週間の時期にあわせて「安全衛生講話」をお願いしております。毎年タイムリーな話題をテーマにお話しいただき、社員の健康管理の一助としております。

イベント的な面では、社員のリフレッシュやコミュニケーション向上を目的として、年に一回「健康増進行事」を実施しております。今まではソフトボール、ボーリングといったスポーツ系の行事が多かったのですが、昨年は「自分の体と地球のリフレッシュ」をテーマに「ゴミ拾いウォーキング」を実施いたしました。

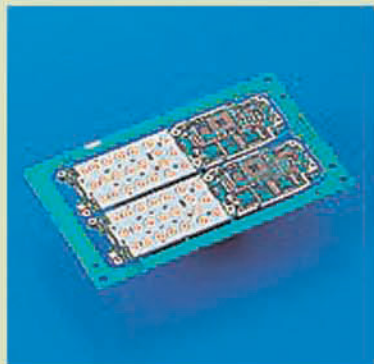
最近話題となっている「快適職場作り」に関しては、製造現場内に4箇所の休憩室を設置し、いずれの場所にも「畳」を敷き、簡単に横になれるように工夫をしている他、バイクマシン等を置いた「簡易トレーニングルーム」や、図書室兼休憩室といった「リフレッシュルーム」を設置しております。

まだまだ、紙面をお借りして紹介させていただきます。紙面には至っておりませんが、今後益々健康管理活動や、安全衛生活動が重要になってまいりますので、他社様の事例等を参考にしながら、レベルアップをはかりたいと考えております。

「J」シイエムケイ(株)



本社工場



携帯電話用プリント配線板

随想 個人情報保護法について

(財)健康医学予防協会

健康部 部長 増田 吉造

個人情報の保護に関する法律が、いよいよ今年4月より施行されます。当協会も個人情報保護法施行の対応については、初めてのこともあり苦慮しているところでもあります。各業種毎に個人情報の違いは様々あると思いますが、皆さんのところはいかがでしょうか？

健康機関で扱う個人情報は、健診データや名前、生年月日等があります。ガイドライン等での方向付けはありますが、明確な基準が示されてなく、特に健診データへの取り扱いについては法律だけが、先行している様な気がします。その為、健診業務に当っては対応しようとする、実態にそぐわない点が多々あります。従来、健康診断は個人のプライバシー保護と言うより、個人の健康管理を最重視して来たと思えます。今後は、この両面を考慮しながら健診業務をやらなければなりません。もともと医療従事者には、守秘義務があり、医師・放射線技師など有資格者については刑法で罰則規定まであります。この様な環境の中で、個人の情報を漏洩する事は、考えにくいと思えます。

しかしながら今日の情報社会ではコンピュータによる大量のデータの蓄積が可能になり、ネットワーク経由であれば容易に外部に出してしまう状況かと思えます。又、IT革命後パソコンの普及が急速に進み今は、職場は無論、一家に一台は有るのではないのでしょうか。

この様な状況下、我々健診機関も皆さくの個人データを大量に扱う者として、単なるリスク回避だけでなく、個人情報保護法を職員全員が理解し又、きちんと取り組む事で顧客からの信用・安心が得られるのではないのでしょうか。

今は各企業のコンプライアンスが問われる時代です。当協会も、いかに、顧客の満足度を高め、更なる向上に努め努力して行くかが、今後の課題になります。

編集後記

十九年ぶりの大雪の冬も過ぎ、ようやく春の訪れに心はずむ頃となりました。

この春は、昨年夏の猛暑の影響により例年の数十倍の花粉が飛び散ると言われております。また、スギだけでなく、ヒノキの花粉も散り、花粉の飛び散る期間も1ヶ月程長くなるそうです。花粉症推定人口2千万人、いまや国民病ともいわれています。花粉症の方に、つらい季節となりました。地球温暖化が進み、環境が大きく変わりつつあるなか、自分で簡単にできる「エコ」活動、例えば無駄なアイドリングはしない、紙の再利用、ペーパーレス等を心がけ地球に優しく生きていきたいと思えます。

第二開発事業部

上野 法男

(財)健康医学予防協会 〒950-0893

新潟市はなみずき2-10-35

TEL 025-279-1100

FAX 025-279-1070